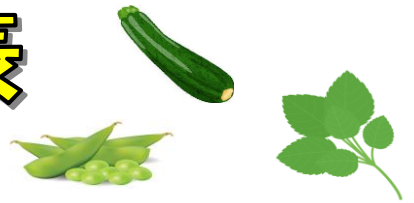




# 7月予定献立表

《今月のめあて》

すききらいをしないでたべよう！



令和3年度 7月

給食回数 13 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 木	むぎごはん ビリカラなめたけ みそしる ぶたにくのしのおこうじやき あおだいずのごもくに	○	こうやどうふ みそ かつおぶし ぶたにく あおだいず こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら	えのきたけ たけのこ はくさい にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ	<b>6日(火) 手作りトマトジャム</b> 市内産のとれたて完熟トマトの皮をむいて、じっくりと煮詰めて作る手作りのジャムです。
2 金	マーボーなすどん (マーボーなす・ごはん) もずくととうふのスープ メロン	○	ぶたにく だいず みそ もずくととうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす なら ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな メロン	<b>7日(水) 七夕献立</b> ‘たなばたじる’には、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラが入ります。
5 月	ごはん はいがふりかけ みそしる めかじきのてりやき タツリタン(かんこくふうにくじゃが)	○	ひじき かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ めかじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎ はいが ごま さとう あぶら でんぶん じゃがいも しらたき ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん なら	<b>えだまめ&amp;とうもろこし</b> 6月に引き続き、市内産の枝豆ととうもろこしが登場します。とうもろこしは、1年生の‘皮むき体験’も予定しています。
6 火	くろざとうしよくパン てつくりトマトジャム ツナコーンチャウダー ぶたにくとズッキーニのソテー	○	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ぶたにく	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	トマトレモン にんじん セロリ たまねぎ ホールコーン さやいんげん にんにく ズッキーニ あかピーマン	<b>15日(木)世界の給食</b> 今回はアメリカで昔から親しまれている定番料理を作ります。「セルフハンバーガー」は、丸いセサミパンをバンズにして、チーズハンバーグを自分では自分で食べます。「オニオンフライ」はアメリカが発祥とされています。「ガンボ」は‘オクラ’という意味で、ルイジアナから伝わった具だくさんのトマトスープです。
7 水	そぼろちらしずし たなばたじる とりのしおレモンからあげ えだまめ	○	とりにく こうやどうふ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ くらまい さとう そうめん でんぶん こむぎ あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやいんげん オクラ ながねぎ レモン にんにく えだまめ	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
8 木	ピーンズカレーピラフ とうがんのスープ スペインふうオムレツ ミニトマト	○	きんときまめ とりにく かつおぶし たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく パセリ とうがん こまつな しょうが グリーンピース トマト ミニトマト	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
9 金	にくみそジャージャーめん (にくみそ・むしちゅうかそば) モロヘイヤスープ とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん むしちゅうかそば	ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
12 月	みなみうおぬまごはん みだきさんみそしる いわしのかばやき きりぼしだいこんのマーボーいため	○	とうふ みそ かつおぶし いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく ごまあぶら でんぶん こむぎ あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ なら	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
13 火	ポロネーゼスパゲティ なつやさいのポトフ ピーンズグラッセ すいか	○	ぶたにく だいず ベーコン みそ とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら むぎこ じゃがいも さとう バター でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ かぼちゃ ズッキーニ セロリ あかピーマン すいか	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
14 水	ゴマじやごはん すましじる とりのみそやき こうやどうふのそぼろあん	○	ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま さとう でんぶん あぶら	しょうが にんじん こまつな かんぴょう たまねぎ だいこん こねぎ	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
15 木	セルフハンバーガー (バンズ・チーズハンバーグ) ガンボ オニオンフライ フルーツトマト	○	ぶたにく だいず チーズ とりにく レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん セロリ ホールコーン オクラ ホールトマト ミニトマト	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
16 金	ちゅうかおこわ ワンタンスープ あつあげのチャンプルー きゅうりのかわりづけ	○	やきぶた ひじき だいず とりにく とりがら なまあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら でんぶん	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな なら にんにく きゅうり	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。
19 月	チキンカレーライス (カレールー・ごはん) ポイルやさい おろしポン酢ドレッシング ヨーグルトシャーベット	○	とりにく とりがら ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう フローストヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キヤベツ こまつな ホールコーン だいこん ゆず	<b>19日(月)チキンカレーライス</b> 1学期の最後は… やっぱり、カレーです！ クラスで楽しい給食の時間にしてくださいね。

○…牛乳

献立は都合により変更される事もあります。

平均栄養価 中学年 エネルギー 614kcal ・たんぱく質 27.8g ・脂質 22.4g

## 夏野菜がたくさん登場します！

トマト・なす・きゅうり・オクラ・モロヘイヤ  
・冬瓜・とうもろこし・枝豆など、  
市内産の野菜もたくさん登場します！

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、暑さに負けないからだづくりに欠かせない‘ビタミン・ミネラル’の補給源です。  
水分も多く含むので体温を下げるなどのほたらきもあります。  
給食以外でも毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## もうすぐ夏休み

2学期に向けて、早寝早起きや朝ごはんをしっかりと食べる規則正しい生活習慣を続けましょう！

## 夏休みの食生活目標をたてよう。

- 朝・昼・夕、きちんと食べる。
- 冷たいものを食べ過ぎない。
- お手伝いをする。
- 野菜を食べる。

※裏面には「給食&食育おたより」があります